

## Mach mal Pause!

Kompaktes Angebot für Kleingruppen

Kennst du das? Die Anforderungen bei der Arbeit sind gross und du arbeitest wirklich hart. Du bist für deine Familie/deinen Partner oder deine Partnerin da. Und als ob das nicht reichen würde, kommt die Forderung: *Du solltest dich mehr ausruhen! Achte mehr auf deine Gesundheit! Mach mal Pause! Ja wie denn?!*

Wenn das so einfach wäre, würdest du dies längst machen. Denn manchmal beschleicht dich selber die Angst vor möglichen negativen Folgen der Überbelastung. Einfach mal Pause machen! Aber wie denn, ob all der Verpflichtungen?

**Wenn diese Beschreibung auf dich zutrifft, dann bist du hier richtig.**

### Angebot

An drei Samstagen gehen wir, in einer Kleingruppe von 4-8 Personen, der Frage nach, wie du in deinem Alltag mehr Ruhe findest.

- Du entwickelst tiefere Einsicht und mehr Verständnis für den Mechanismus deiner Belastung.
- Du entdeckst neue, für dich passende Entlastungsmöglichkeiten.
- Du machst Schritte hin zu einem neuen Gleichgewicht mit mehr Ruhe und Leichtigkeit.

### Dein Gewinn

- Du fühlst dich besser.
- Du hast einen Aktionsplan, der auf dich zugeschnitten ist.
- Du erfährst, dass du auch mit kleinen Schritten auf dem Weg vorankommst.

**Ort:** Praxis Susanne Bürgi, Rotachstrasse 6, St. Gallen  
**Zeit:** An drei Samstagen jeweils von 10.30 – 13.00 Uhr  
(Auf Nachfrage mache ich gerne konkrete Terminvorschläge)  
**Kosten:** CHF 390  
**Daten:** nach Absprache, mit Abständen von 2-3 Wochen  
**Informationen:** Susanne Bürgi, **071 245 93 11** oder **mail@susannebuergi.ch**

[www.susannebuergi.ch](http://www.susannebuergi.ch)  
einfach besser leben